

# PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI KARDUS

**M. Taufik SY**

Program Studi Pendidikan Jasmnai, Universitas Tanjungpura, Pontianak

Syاهدانتاуfіk76@gmail.com

## **Abstract**

*The problem often faced by teachers during the learning is a long jump that is considered difficult for students because students do not understand how the process of the long jump easy and purpose of this research is to improve the learning outcomes of the long jump with a modification of cardboard on the students of class IV SDN 08 Sungai Kakap stream of research is classroom action research . In a classroom action research This is the subject of this study were teachers collaborate with fourth grade students of State Elementary School 08 Sungai Kakap district Kuburaya totaling 26 students. Learning first cycle of students who have recently graduated, amounting to 18 students or 69,% while students who have not passed amounted to 9 students, or 31%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair the long jump teachers provide learning long jump with cardboard long jump at which time pick-feet and landed feet uniformly and finally the students are able to do new sisiwa pass all of the 26 students and students who have not graduated or completed 0%.*

**Keywords:** *Long jump , modification cardboard*

Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syaifuddin menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara ) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya Di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Kakap.

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin (1992:90) bahwa,

“Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkuk badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat

mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama pada anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya dipengaruhi oleh banyak faktor.

Tamsir Riyadi (1985:95) menyatakan, “Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi gaya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan”. Sedangkan Jonath U, Haag E, dan Krempel R. (1987:196) persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu: “Faktor kondisi fisik yaitu, kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi ancang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik. Ditinjau dari faktor kondisi fisik, komponen fisik yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh antara lain: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan. Prestasi yang tinggi dapat dicapai, jika unsur-unsur kondisi fisik yang terlibat dikerahkan dengan teknik yang benar.

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan benar. Berkaitan dengan teknik lompat jauh Tamsir Riyadi (1985:95) menyatakan, “Tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu, cara melakukan awalan, tumpuan, melayang diudara dan cara melakukan pendaratan”. Menurut Jonath et al. 1987:197) bahwa, “Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri dari empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Jes Jerver (1999:34) menyatakan “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Riyadi ( 1985 : 95 ) menyatakan: Jarak awalan tergantung dari masing-masing atlet. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (full speed) maka jarak awalan cukup dekat/pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari itu). Sedangkan bagi atlet lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh sekitar 40-45 meter atau lebih jauh dari itu. Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan. Tumpuan merupakan perubahan gerak horisontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menjejakan salah satu kaki untuk

menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke atas yang benar. Jes Jarver (1999:3) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil memperahankan kecepatan horisontal badan ke depan membuat sudut lebih kurang  $45^0$  dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal. Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan.

Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu jauh berada balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian lompatan. Menurut Tamsir Riyadi (1985:96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut: 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat, 2) Sesaat akan menumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar  $45^0$ ), 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan, 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta di ayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah), 5) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah yang diperkecil atau diperlebar untuk memperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992:91) bahwa, “Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*chekmark*) antara permulaan

akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan”. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan atletik dalam hal ini adalah lompat jauh gaya jongkok, yang peneliti amati guru di Sekolah belum menggunakan media atau modifikasi dalam pembelajarannya secara optimal, sehingga terlihat anak kurang antusias mengikuti pelajaran oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan memodifikasi dan menggunakan alat bantu berupa kotak kardus sebagai media alat pembelajaran.

Atas dasar itulah peneliti mencoba menggali dan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Modifikasi Kardus Pada Siswa Kelas IV SDN 08 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya” Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan siswa. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan siswa sebagai penerima pelajaran.

Menurut Sukintaka (1992:70) bahwa, “Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”. Berdasarkan pengertian

pembelajaran yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran terjadi tiga kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima yaitu, peserta didik atau siswa dan, (3) tujuan yaitu perubahan yang lebih baik pada diri siswa. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin (1992:90) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan siswa. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan siswa sebagai penerima pelajaran. Menurut Sukintaka (1992:70) bahwa, “Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”.

Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran terjadi tiga kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima yaitu, peserta didik atau siswa dan, (3) tujuan yaitu perubahan yang lebih baik pada diri siswa.

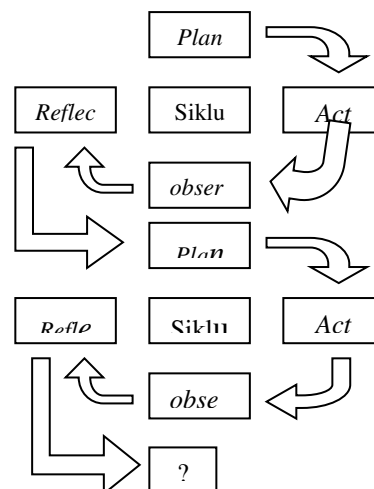
Kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, jika siswa dapat berinteraksi dengan guru dan bahan pengajaran di tempat tertentu yang telah diatur dalam rangka tercapainya tujuan.

Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai maka perlu dibuat program pembelajaran yang baik dan benar. Program pembelajaran merupakan rencana kegiatan yang menjabarkan kemampuan dasar dan teori pokok secara rinci yang memuat metode pembelajaran, alokasi waktu, indikator pencapaian hasil belajar dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran dari setiap pokok mata pelajaran.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk. (dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”. Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru ( dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar.

Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi) Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



**Skema 1**

Keterangan : a) *Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. b) *Act* (pelaksanaan tindakan): pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok c) *Observe* (observasi

dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan d) *Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus. Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian.

Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya. Subyek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Kardus Maka dalam Penelitian Kelas (PTK) ini yang menjadi subyek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV SDN 08 Sungai Kakap sebanyak 26 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok. Agar memudahkan dalam melihat data

hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel .1**

#### Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas

| Ketuntasan   | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| Tuntas       | 12     | 46 %       |
| Belum Tuntas | 14     | 64 %       |
| Jumlah       | 26     | 100 %      |

Melihat dari Tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 46 % (12 siswa), siswa yang belum tuntas 64 % ( 14 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

**Tabel .2**

#### Siklus 1 Lompat Jauh

| Ketuntasan   | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------------|--------------|------------|
| Tuntas       | 18           | 69 %       |
| Belum Tuntas | 8            | 30 %       |
| Jumlah       | 26           | 100 %      |

Tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 8 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui permainan loncat katak dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

**Tabel .3**

#### Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

| Keberhasila | Jumla | %    | KKM | Nilai     |
|-------------|-------|------|-----|-----------|
| Tuntas      | 26    | 100% | 75  | Rata-rata |

|              |    |      |     |    |
|--------------|----|------|-----|----|
| Belum Tuntas | 0  | 0%   | 75  |    |
| Jumlah       | 26 | 100% | 150 |    |
| Rata-rata    | -  | -    | 75  | 79 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 08 Sungai Kakap pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70 %.

### Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa menggunakan rintangan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lompat jauh menjadi sangat berbeda. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat

belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat rintangan memberikan dampak positif pada siswa saat belajar lompat jauh, dengan demikian pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 18 siswa atau 69 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 8 siswa atau 31% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 26 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa.

### Saran

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar lompat jauh. Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi-strategi yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain lompat katak siswa lebih senang. Perlu di perhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak didik pada saat belajar sesungguhnya siswa hanya perlu di berikan leluasan dalam proses pembelajaran sesuai dengan pengayaan gerak atau siswa selalu hebat dalam banyaknya gerak dasar yang ingin di dapatkan khususnya lompat jauh.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aip Syarifuddin.(1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Jes Jerver. (1999). *Smart Games For Out Bound Training 100 jenis Permainan* . Jakarta: Diva Pres.
- Sukintaka.(2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa cendekia.
- Syafiruddin,Moh.2010.*Media Pembelajaran*.(online)([www.syafir.com](http://www.syafir.com)), diakses tanggal 10 November 2011)
- Zainal Aqib,(2006), *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006, Bandung: Yrama Widya